

## ДО ПИТАННЯ ПРО ЗМІСТОВЕ НАПОВНЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ДИСЦИПЛІНИ "ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ" ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ НАПРЯМКУ ПІДГОТОВКИ "ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ"

*У статті проаналізовані основні підходи до змістового наповнення навчальної програми з дисципліни "Теорія та методика викладання легкої атлетики" ВНЗ України, де здійснюється підготовка фахівців напрямку підготовки "Здоров'я людини".*

**Ключові слова:** легка атлетика, багатоборство, стрибки, ходьба, біг, спринт, стасерська дистанція, штовхання, метання.

### **Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.**

Актуальною проблемою для викладацького складу будь-якого вишу України сьогодні виступає питання про змістове наповнення дисциплін навчального плану згідно до вимог профільного державного стандарту. З деяких напрямів підготовки державний стандарт або ж відсутній повністю, або є застарілим. Тому важливим стало прийняття галузевого стандарту вищої освіти України за напрямом підготовки 6.010203 – "Здоров'я людини" освітньо-кваліфікаційного рівня "Бакалавр" згідно Наказу МОН України №618 від 28.05.2013 року.

Проблема змістового наповнення програм дисциплін навчального плану видається важливою для підготовки висококваліфікованих фахівців конкретної сфери діяльності, бо визначає зміст освіти, набір характерних для певної кваліфікації вмінь і навичок, тому має бути уніфікованою.

За рахунок вибіркового циклу як варіативна частина "Теорія та методика викладання легкої атлетики" запроваджується в деяких навчальних закладах України. Вкажемо, що вона є нормативною для інших напрямів підготовки галузі знань 0102 "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини".

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Обрана нами проблема не нова для вітчизняних фахівців у сфері теорії та методики фізичного виховання. Так, В.Бобровник, О.Козлова розглядають проблему професіоналізації легкої атлетики в Україні та світі, що, безумовно, має бути відображене і в навчальних програмах із цієї дисципліни [2; 3]. О.Балибердін висвітлює цей вид спорту у взаємозв'язку з необхідністю розвитку швидко-силових якостей спортсменів [1]. В.Морозов детально розглядає техніку вивчення окремих легкоатлетичних вправ [6]. В.Сергієнко вивчає зміст навчальних програм із легкої атлетики та пропонує інноваційні технології вивчення легкоатлетичних вправ [7]. Інша публікація О.Козлової присвячена чинникам підвищення ефективності змагальної й тренувальної діяльності в системі підготовки легкоатлетів високої кваліфікації [4]. Проте окремого дослідження щодо змістового наповнення вказаної дисципліни не проводилося.

**Метою нашої статті** є висвітлення особливостей змістового наповнення навчальної дисципліни "Теорія та методика викладання легкої атлетики" при підготовці фахівців вказаного напрямку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для реалізації поставленої мети поглянемо на змістове наповнення деяких навчальних програм. Як альтернативну розглядаємо навчальну програму В.Мазіна, яка складається з таких розділів: вступ, загальні принципи викладання легкої атлетики, легка атлетика в системі фізичного виховання, класифікація легкоатлетичних вправ, методика навчання легкоатлетичним вправам, техніка легкоатлетичних вправ (загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, біг на середні та довгі дистанції, спортивна ходьба, спринтерський біг, стрибки у висоту, бар'єрний біг, естафетний біг, стрибки у довжину, потрійний стрибок, легкоатлетичні метання, штовхання ядра), загальні правила проведення змагань з легкої атлетики, спортивне тренування легкоатлетів, побудова процесу підготовки легкоатлетів [8].

У колективному посібнику викладачів Сумського державного університету знаходимо таке змістове наповнення програми з теорії й методики викладання легкої атлетики: фізичне виховання студентів – найважливіший компонент цілісного розвитку особистості, вступ до легкої атлетики (визначення і зміст легкої атлетики, класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних видів спорту, місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання), розвиток легкої атлетики у світі та Україні, сучасне трактування техніки бігу, стрибків і метання (основи техніки бігу, техніка бігу на середні і довгі дистанції, особливості техніки кросового бігу, техніка бігу на короткі дистанції, відмінності техніки бігу на 200 м, особливості техніки бігу на 400 м, техніка естафетного бігу, техніка стрибків з місця, техніка стрибка у довжину з розбігу, техніка стрибків у висоту з розбігу, техніка метання списа, сучасне уявлення про техніку штовхання ядра, штовхання ядра прямолінійним способом, дальність польоту снаряда), методика навчання техніки легкоатлетичних видів спорту (методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції, навчання й удосконалення техніки бігу на короткі дистанції, методика навчання техніки естафетного бігу, навчання

техніки легкоатлетичних стрибків, методика навчання техніки стрибка в довжину, основні помилки під час вивчення стрибка в довжину, методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу, методика навчання техніки штовхання ядра прямолінійним способом, методика навчання техніки метання списа, спеціальні вправи метальника списа [9].

Пропонуємо своє бачення змістового наповнення навчальної програми з навчальної дисципліни "Теорія та методика викладання легкої атлетики". У структурі навчальної програми відповідно до норм Наказу МОНмолодьспорт №384 від 29.03.2013 року має бути **предмет** навчальної дисципліни. Його для "Теорії та методики легкої атлетики" визначаємо як вивчення методики навчання легкоатлетичним вправам шляхом проведення навчально-тренувальних практичних занять з основного й найбільш масового олімпійського виду спорту – легкої атлетики, яка об'єднує ходьбу і біг на різні дистанції, стрибки в довжину і висоту, метання диска, списа, молота, гранати (штовхання ядра), а також легкоатлетичні багатоборства (десятиборство, п'ятиборство та ін.).

Другим структурним елементом є **міждисциплінарні зв'язки**. Легка атлетика має тісний зв'язок з іншими предметами, такими як: теорія та методика фізичного виховання (цей зв'язок дає уяву про структуру заняття в ДЮСШ, колективах фізичної культури); анатомія людини та морфологія (формує уявлення уяву про внутрішню структуру людини, його м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей спортсмена). Фізіологія спорту формує уявлення про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про основи спортивного тренування, про фізіологічні і морфологічні особливості спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики – все це, є необхідною умовою оптимальної побудови навчально-тренувального процесу, досягнення спортсменами максимально можливих спортивних результатів без збитку для здоров'я. Педагогіка та психологія дають уяву, про основні принципи виховання морально-вольових якостей студентів, спортсменів різного віку та статі, психологічну підготовку до занять, змагань. Спортивна метрологія дозволяє проводити контроль за станом спортсмена, тренувальним навантаженням, технікою виконання вправ, спортивними результатами та поведінкою спортсмена на змаганнях.

На нашу думку, доречно програму цієї навчальної дисципліни наповнювати такими **змістовими модулями**:

**Модуль 1.** Вступ до навчальної дисципліни "Теорія і методика викладання легкої атлетики", основні етапи розвитку легкої атлетики в Україні та світі.

**Модуль 2.** Основи техніки виконання вправ при вивченні видів легкої атлетики.

**Модуль 3.** Загальна та спеціальна фізична підготовка спортсменів-легкоатлетів. Правила проведення змагань з легкої атлетики.

Мета і завдання обов'язково повинні бути сформульовані в будь-якій програмі. Тому **метою** курсу "Теорія і методика викладання легкої атлетики" є формування цілісної системи теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок проведення різних форм занять легкою атлетикою; розвиток професійного мислення та професійно значущих особистісних якостей. **Завданнями** навчальної дисципліни "Теорія і методика викладання легкої атлетики" є формування висококваліфікованих фахівців з фізичної культури, тренерів із обраних ігрових та циклічних видів спорту, єдиноборств для навчальних закладів і ДЮСШ, колективів фізичної культури підприємств, установ та організацій. Програмою передбачається вивчення понятійного апарату курсу, історії техніки видів легкої атлетики, формування основних фізичних якостей, закріплення необхідних знань та набуття відповідних умінь для самостійного проведення навчально-тренувальних занять [10].

**Форми проведення навчальних занять** визначаються програмою, тому їх ми визначаємо як лекції та практичні заняття. На лекційних заняттях студенти оволодівають теоретичними знаннями про поняття легкої атлетики та види легкоатлетичних вправ, знайомляться з понятійним апаратом курсу. Лекції становлять орієнтовно 20% часу, виділеного на вивчення дисципліни. На практичних заняттях студенти вивчають техніку окремих видів з легкої атлетики, методику проведення тренувального заняття та виконують практичні нормативи. Принагідно зазначимо, що традиційно для навчальних планів напрямів підготовки галузі знань 0102 "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини" передбачається вивчення окремої навчальної дисципліни "Спортивно-педагогічне вдосконалення. Легка атлетика", практична спрямованість якої є беззаперечною [11].

Вміння та навички, якими студенти повинні оволодіти в результаті вивчення дисципліни, як правило, формуємо у вигляді словосполучень: "У результаті вивчення курсу студент повинен знати...". Перелічимо основні знання студентів по завершенню вивчення курсу: теоретичні знання про техніку видів легкої атлетики, що вивчаються; методику початкового навчання легкоатлетичним вправам; основи методики спортивного тренування легкоатлетів; теорію та методику викладання основних видів легкої атлетики в обсязі програми; методику проведення занять з легкої атлетики в ДЮСШ, колективах фізичної культури; основні засоби розвитку основних фізичних якостей легкоатлетів; понятійний апарат для проведення загально-розвиваючих та спеціально-підготовчих вправ.

Перелічимо основні навички, які повинні сформуватися в студентів у ході вивчення теорії та методики викладання легкої атлетики: самостійно показувати й навчати виконувати основні легкоатлетичні вправи; виконувати техніку розучування окремих вправ при вивченні основних видів легкої атлетики;

проводити заняття з легкої атлетики в ДЮСШ, колективах фізичної культури; складати комплекси загально-розвиваючих та спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей спортсмена; володіти набутими вміннями та навичками для самостійної роботи при складанні схематичного плану заняття, етапів тренувального процесу.

Для розуміння змістового наповнення навчальної програми подаємо в згорнутому вигляді такий структурний елемент програми, як інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

## **Модуль I. Вступ до навчальної дисципліни "Теорія і методика викладання легкої атлетики", основні етапи розвитку легкої атлетики в Україні та світі.**

**Змістовий модуль 1.** Вступ до навчальної дисципліни "Теорія і методика викладання легкої атлетики".

**Тема 1.** Зміст та завдання курсу "Теорії та методики викладання легкої атлетики".

**Тема 2.** Зміст, класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Зв'язок видів легкої атлетики з іншими видами спорту.

**Тема 3.** Оздоровче та прикладне значення занять бігом, ходьбою, стрибками та метаннями.

**Змістовий модуль 2.** Основні етапи розвитку легкої атлетики в Україні та світі.

**Тема 4.** Розвиток легкої атлетики з періоду античності до 1912 року (до часу створення Міжнародної федерації легкої атлетики).

**Тема 5.** Розвиток легкої атлетики у XX – XXI століттях. Досягнення легкоатлетів Полтавщини.

**Тема 6.** Форма проведення та календар змагань з легкої атлетики.

**Тема 7.** Світові й олімпійські рекорди у легкій атлетиці. Персоналії в історії легкої атлетики.

## **Модуль 2. Основи техніки виконання вправ при вивченні видів легкої атлетики.**

**Змістовий модуль 3.** Основи техніки спортивної ходьби та бігу.

**Тема 8.** Поняття про техніку легкоатлетичних вправ. Циклічність ходьби, фази рухів.

**Тема 9.** Чергування періодів опори та польоту при бігові. Узгодженість махових рухів з відштовхуванням.

**Тема 10.** Рухи бігуна у фазах польоту та опори. Коливання центру ваги тіла під час бігу.

**Тема 11.** Основи техніки естафетного бігу.

**Тема 12.** Техніка та методика бігу на витривалість.

**Тема 13.** Техніка та методика бігу на короткі дистанції.

**Змістовий модуль 4.** Основи техніки стрибків.

**Тема 14.** Фази стрибків. Взаємозв'язок швидкості розбігу з відштовхуванням.

**Тема 15.** Роль махових кутів. Кут відштовхування та кут вильоту.

**Тема 16.** Траєкторія польоту центра ваги тіла стрибуна. Приземлення при виконанні різних стрибків.

**Тема 17.** Техніка стрибка у висоту способом "переступання".

**Змістовий модуль 5.** Основи техніки штовхання ядра та метання спису.

**Тема 18.** Техніка штовхання ядра. Характерні риси штовхання ядра.

**Тема 19.** Техніка метання спису.

**Тема 20.** Техніка метання м'яча та гранати.

**Змістовий модуль 6.** Особливості організації та проведення змагань з багатоборства.

**Тема 21.** Особливості проведення змагань з багатоборства серед чоловіків.

**Тема 22.** Особливості проведення змагань із багатоборства у жінок.

## **Модуль 3. Загальна та спеціальна фізична підготовка спортсменів-легкоатлетів.**

**Змістовий модуль 7.** Основи підготовки легкоатлетів. Фізична підготовка.

**Тема 23.** Загальна і спеціальна фізична підготовка.

**Тема 24.** Засоби і методи фізичної підготовки.

**Змістовий модуль 8.** Розвиток фізичних якостей у легкій атлетиці.

**Тема 25.** Сила та силова підготовка.

**Тема 26.** Швидкість і швидкісна підготовка.

**Тема 27.** Витривалість, гнучкість, спритність та їхній розвиток.

**Змістовий модуль 9.** Різновиди легкоатлетичної підготовки.

**Тема 28.** Технічна і тактична підготовка.

**Тема 29.** Теоретична підготовка.

**Тема 30.** Психологічна підготовка.

**Змістовий модуль 10.** Правила проведення змагань з легкої атлетики.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Як бачимо, змістове наповнення навчальної програми включає в себе розгляд поняття та видів легкої атлетики, вивчення техніки виконання легкоатлетичних вправ (згідно із загальноприйнятою класифікацією), історичних аспектів розвитку цього виду спорту, загальної та спеціальної підготовки легкоатлетів. Як альтернативні до навчальної програми можуть включатися теми, пов'язані з особливостями сучасних технологій навчання техніці окремих видів

легкої атлетики, детальне вивчення здобутків українських легкоатлетів на змаганнях різного рівня, персоніфікація вивчення курсу.

Перспективними напрямками подальших наукових пошуків виступають такі: вивчення досвіду інших держав у питанні наповнюваності змісту освіти, розгляд досвіду учителів-методистів, новаторів, викладачів з багаторічним стажем для визначення оптимальної моделі підготовки фахівців напряму підготовки "Здоров'я людини", наукове обґрунтування структурно-логічних схем підготовки фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Вирішення цих завдань було б більш успішним за умов розв'язання низки проблем, які потребують негайного вирішення:

– узагальнення досвіду практичної діяльності колег інститутів, академій фізичної культури для запровадження уніфікованих навчальних програм у ВНЗ III – IV рівнів акредитації з нормативних та вибіркових дисциплін навчального плану;

– розробка й прийняття профільних галузевих стандартів для всіх освітньо-кваліфікаційних рівнів;

– встановлення уніфікованих нормативів визначення рівня фізичної підготовленості студентів галузі знань 0102 "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини".

### Використані джерела

1. Бальбердин О. О розвитку скоростно-силових якостей на заняттях легкої атлетикою // Фізическая культура в школі. – 2011. – №6. – С.35-39.
2. Бобровник В. Професіоналізація сучасної легкої атлетики // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №2. – С.8-14.
3. Козлова О. Рейтинг країн у легкій атлетиці в умовах професіоналізації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 17-21.
4. Козлова О. Чинники підвищення ефективності змагальної і тренувальної діяльності в системі підготовки легкоатлетів високої кваліфікації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 13-19.
5. Легка атлетика (стрибки у довжину) // Фізичне виховання в школах України. – 2013. – № 4. – Вкладка.
6. Морозов В. Обучение технике легкоатлетических упражнений // Фізическая культура в школі. – 2007. – №2. – С.13-17. – №3. – С.22-25.
7. Сергієнко В. Інноваційна технологія викладання легкої атлетики на факультетах фізичної культури вищих навчальних закладів. 24.00.02- фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Львів, 2007. – 21 с.
8. Навчальна програма дисципліни "Легка атлетика з методикою викладання" (для бакалаврів спеціальностей "фізичне виховання", "фізична реабілітація") МАУП. – К, 2004. – 24 с.
9. Бурла О.М., Котов В.Ф., Бурла А.О., Заїкін Є.І., Лисенко О.В. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: Навчальний посібник. – Суми: Вид-во СумДУ, 2009. – 224 с.
10. Жалій Р.В. Навчальна програма вибіркової дисципліни "Теорія та методика викладання легкої атлетики". – Полтава: ПолтНТУ, 2013. – 26 с.
11. Жалій Р.В. Навчальна програма нормативної дисципліни "Спортивно-педагогічне вдосконалення. Легка атлетика". – Полтава: ПолтНТУ, 2013. – 16 с.

*Zalij R.V.*

### ON THE SEMANTIC FILLING OF ACADEMIC PROGRAMS ON THE SUBJECT "THEORY AND METHODS OF TEACHING ATHLETICS" FOR TRAINING AREAS OF TRAINING "HUMAN HEALTH"

*The article analyzes the main approaches to the semantic content of the curriculum of the course "Theory and Methods of Teaching Athletics" universities in Ukraine, where the training field of study "Human Health".*

**Key words:** *athletics, around, jumping, walking, running, sprinting, stayerska distance, hitting, throwing.*

*Стаття надійшла до редакції 08.09.2013 р.*

